# ATLETISM

## Anul 1940 anul tineretului atletic

*Bilanțul anului 1940, bilanțul unui an sărac și îngrat pentru mișcarea noastră atletică.*

*Porniți la lucru într'o vreme când norii grei și tulburi ai războiului întunecau cerul Europei, când nesiguranța și grija zilei de mâine ședeau în calea tuturor acțiunilor de mare amploare sportivă, atletismul românesc, prin forța lucrurilor, a avut și el de suferit.*

*Prima lovitură a fost imposibilitatea deplasării la Jocurile Balcanice dela Istanbul. Lipsiți de pregătiri, cu cei mai buni atleți chemați sub arme, fosta Federație Română de Atletism s'a văzut pusă în imposibilitatea de a face o deplasare utilă prestigiului de care se bucură atletismul românesc în Balcani.*

*A fost o măsură cuminte și plină de prevedere.*

*Cea de a doua mare lovitură a fost contramandarea matchului atletic România - Germania dela 8 Septembrie, match care conta ca o revanșă la matchul disputat cu un an în urmă la Klagenfurt.*

*Amânarea s'a produs tot în urma împrejurărilor politice.*

*Desigur că această contramandare a avut darul să lovească sensibilitatea atleților noștri, cari vedeau în această întâlnire cu atleții germani, pentru prima dată prezenți pe pistele românești, primul și cel mai greu examen al anului.*

*Dar... nimeni nu a fost vinovat.*

*Cu aceste două lovituri s'a sfârșit programul internațional al României pe anul 1940.*

*In schimb, atleții români au avut numai campionatele naționale regionale și concursurile de cluburi.*

*Toate au avut darul, așa cum am arătat în statisticele prezentate în seria de articole „Anul atletic" să demonstreze progresul incontestabil al elementului tânăr.*

*Tineretul domină dela un capăt la altul la toate probele.*

*Sprintul, demifondul, fondul, gardurile, săriturile și aruncările au fost specialitățile unde tineretul atletic a condus detașat.*

*Sub semnul acestei tinereți, atletismul românesc pășește pe drumul consacrării lui definitive, situându-l în rosturile lui firești așa cum au dorit-o înaintașii noștri, așa cum a vrut-o răposatul ing. Nae Mărăscu.*

*In luna Septembrie, atletismul a avut de trăit o clipă unică. Schimbarea conducerii în sport, și mai ales schimbarea mentalității că sportul este o inutilitate și o povară pentru Stat, a deschis orizonturile unui viitor mai bun.*

*Atletismul, alături de tir și innot, a fost declarat sport de utilitate națională.*

*De aci încolo atletismul se va bucura de aceiași cinste de care se bucură în alte țări, în acele țări unde un bun ostaș trebue să fie, înainte de toate, un om bine închegat trupește.*

*Și această sarcină cade exclusiv pe seama atletismului.*

*Iată menirea atletismului de aci încolo în concepția Statului Legionar.*

*Odată cu schimbarea regimului politic, federația și-a schimbat titulatura în Directorat.*

*N'a fost numai o simplă schimbare de firmă. Odată cu schimbarea numelui s'a înironat acolo o nouă mentalitate.*

*Conducerea directoratului încredințată d-lui Theodor Popovici, înconjurat de un comitet tânăr, a pășit la lucru imediat.*

*Sumele ce s'au pus la dispoziția Directoratului de Atletism și Gimnastică au dat putința noilor conducători să pornească pe calea realizărilor imediat.*

*O mare cantitate de materiale — negociată de foștii conducători — a fost adusă din Germania.*

*Materialul va fi împărțit cluburilor după un criteriu just.*

BATALIA PENTRU CAȘTIGAREA PROVINCIEI

*Marea problemă care se pune acum conducătorilor este câștigarea tineretului din provincie.*

*Este într'adevăr o bătălie grea, care fără îndoială, la început, se va isbi de nenumărate greutăți.*

*E grea, fiindcă atletism propriu zis nu se face decât în câteva orașe, atât de puține încât le putem înumăra pe degete.*

*Prima măsură, așa cum a arătat-o și d. Theodor Popovici în recenta s'a conferință ținută la posturile noastre de radio, va fi construirea de stadioane înzestrate cu piste de cărbune și cu tot utilajul practicărei sporturilor după metodele științifice.*

*Ori tocmai această realizare va fi cea mai grea, fiindcă cere bani...*

*Statul a promis că va pune la dispoziție sume suficiente și această promisiune ne întărește încrederea.*

*Va urma apoi o propagandă intensă prin radio și presă pentru câștigarea tineretului.*

*Va fi credem, suficient, ca echipa de atleți să evolueze în fiecare oraș de provincie pentru ca lupta să fie câștigată.*

*Dar toate acestea nu se pot realiza atât de ușor pe cât s'ar crede.*

*Se cere timp și mai ales perseverență și muncă neprecupețită.*

*Iată ce urăm conducătorilor atletismului pentru anul de luptă 1941.*

## Noul regulament de calificări și legitimări

### III

**ART. 16. — Ori ce sportiv legitimat, chemat să satisfacă serviciul militar în altă localitate, va putea după alegere, să continue a reprezenta gruparea pentru care a fost legitimat înainte de a pleca sub drapel, sau să ceară legitimarea pentru o altă grupare din orașul în care se găsește garnizoana unității sale militare.**

**ART. 17.— Străinii domiciliați în România pot obține legitimarea în chip special cu mențiunea naționalității și a originei lor etnice.**

**Pentru atleții proveniți din federații străine sunt aplicabile prescripțiunile regulamentului F.I.A.A.**

**Solicitatorii vor trebui să renunțe însă la legitimarea din țară unde au fost ultima oară legitimați.**

**ART. 18. — Orice chestiuni referitoare la calificări sau legitimări neprevăzute în prezentul regulament, vor fi cercetate de către D. A. G., care va decide dela caz la caz. Deciziile sale sunt fără apel.**

**ART. 19. — In caz de pierdere a legitimației, grupările interesate vor aviza Secretariatului D. A. G., cerând publicarea acestei pierderi în Buletinul Oficial.**

**Cererea de publicare și eliberarea duplicatului legitimației, se va trimite Secretariatului D. A. G. însoțită de suma de 50 lei.**

**Carnetele deteriorate prin uz se vor putea schimba contra cost.**

*Sfârșit.*

## Nu era tocmai ușor să fii atlet în secolul XVII-lea

### Căpitanul Robert Barcley, pentru ca să fie vedetă a trebuit să alerge o cursă de... 100 mile timp de zile întregi

Prin secolul 17, cuvântul „atlet" nu se prea întrebuința; concurentul se numea „pedestru" iar atletismul „pedestriatum". Sub acest nume se înțelegea de fapt mersul și fuga. Veacul acesta este o adevărată epocă a sportului. Cu problema amatorismului nu se ocupa nimeni. Intâlnirile se dădeau pentru câștigarea pariurilor, a premiilor în bani, sau numai din distracție.

Uneori persoane distinse mizau sume importante. Deaceea tabela de mai jos, a fost compusă fără să se țină seama de statutul alergătorilor. (Intre timp incepe și problema amatorului să joace un rol).

In anul 1797 „Gentleman's Magazine" anunță că la 1 Dec. în anul 1653 un cetățean din Croydon a atins un timp nesperat de bun pe distanța de 20 mile — dela St. Alban la Londra, — anume 1 oră 40 m.

Cea mai mare parte dintre concursuri se desfășura pe șosele, sau pe terenurile de alergări de cai. Se mai făceau concursuri pe Lord's Cricket Ground, la care participau ofițerii — cei mai buni amatori ai timpului. Acei cari figura pe listă fără semnul „Mr", alergau numai pentru premii în bani.

Sportul cel mai popular al acestui timp era mersul, care era uneori mai atrăgător decât alergarea. Unul din pedeștrii, cei mai buni, era advocatul Foster Powell, a cărui viață consta dintr'un șir de victorii repurtate și din pariuri câștigate — cum se zicea. El concura nu numai în țara sa, ci și în Franța și Elvetia. In anul 1773 el alergă dela Londra la York și înapoi, 640 km. în 5 zile și 18 ore. In Septembrie 1787 alergă dela Canterbury la Londra și înapoi în 23:00:50 ore, ceeace reprezenta, fără doar și poate, o performanță extraordinară. In anul 1792 el repetă fuga dela Londra la York, pe când avea 50 ani, după o ameliorare de mai multe ori a recordului, și la bătrânețe nu avu nevoe mai mult de 5 zile 15:00:15 ore pentru a străbate această distanță.

In anul 1788, Ewans alerga în Newmarket, — după obiceiul acelor timpuri, — singur, 10 mile și câștigă 10.000 pfunzi.

Acești renumiți precursori ai atletismului modern au popularizat foarte mult sportul. Ideia de sport se întinse în cercurile distinse într'o măsură demnă de toată admirația. Tema preferată a asociațiilor, a club-urilor, a ziarelor, magazinelor de erau aceste lupte și— fiecare paria.

De un meeting, cu un program complet, în înțelesul de azi, nu putem încă vorbi. Pedeștrii renumiți se provocau reciproc, cu luni înainte, uneori chiar cu ani, pentru a avea destul timp să se antreneze. Ei executau un training excelent și înțelegeau mai ales partea condițională. Se supuneau unui antrenament greu, obositor, la care micșorarea greutății corporale era ținta lor. Gazetele contemporane amintesc nu numai pedeștrii renumiți, ci și antrenori vestiți, și aceasta o făceau nu ca o profesiune, ci din pasiune. Cea mai mare parte a gentlemen-ilor puneau sume foarte frumoase, câteodată chiar mii; nu odată însă s'a întâmplat că au mizat o sumă de un sfert de milion de mărci. In cea mai mare parte juca și publicul, asa că la o întâlnire de o importanță mai mare banii treceau dela unul la altul.

Cum distanțele de sport au început să se construiască, luptele se desfășurau pe șosele. O șosea vestită în această privință era aceea dela Londra la York, una mai scurtă cea dela Windsor-Hyde Corner, șoseaua dela Brighton și Croydon și altele. Alte întâlniri pe șosele se disputau între Liverpool-Londra și Glasgow-Edinburg. Cursele se țineau când aci, când dincolo, de cele mai multe ori de la o piatră kilometrică la alta, unde concurenții se întorceau. Această distanță dreaptă de mile făcea cu putință participarea unui public foarte numeros, care, în general, era prezent călare sau în trăsuri. La o întâlnire mai importantă circulația se oprea, pentrucă spectatorii barau complet drumul. Inainte de dispută, distanța era bine măsurată, se alegeau persoane venerabile, cari asistaseră decenii întregi la fiecare alergare, la fel ca și în zilele noastre. Aceasta era considerat ca amuzamentul cel mai distins.

Un protocol povestește că președintele unui juriu de cronometreuri a sigilat cronometrele și le-a păstrat până ce protocolul fu semnat de toți.

Scrierile contemporane laudă succesele pedeștrilor renumiți, cari au tras mare folos în carlera lor politică din succesele lor sportive.

Numele lui Foster Powel nu apusese încă bine, când un alt nume se făcu cunoscut publicului în sec. 19: acela al căpitanului Robert Barcley Allordice. Scrierile și cărțile îl arată ca pe unul din cei mai desăvârșiți sportivi. Dela vârsta de 17 ani până la 34, din anul 1796 până în 1813, el participă la 27 întâlniri.

Dela un sfert de milă la 1000 mile el era primul dintre toți concurenții și o singură dată a fost învins — și atunci în urma unei subite indispoziții... Câștigă câteva alergări, la care miza era de 150.000 mărci și altele de 30.000 mărci. Succesele sale pe distanțele mai scurte erau următoarele: 440 yards 56 secunde (1803), o milă 4:50 minute (1804). După notările care s'au păstrat aceste două întâlniri au fost câștigate cu ușurință; la rigoare el ar fi putut atinge și 55 secunde, respectiv 4:40 minute.

La vârsta de 17 ani, Robert Barcley repurtă prima sa „heal and toe" (întrecere pe jos) regulată pe 6 mile. Timpul obținut era exact o oră. In anul 1801, fu provocat de Fletocher la o întrecere de 24 ore. Condiția jocului fu mărită prin aceia că învinsul trebuia să plătească 5000 guinee. El se pregăti o lună întreagă cu toată seriozitatea, și după constatările autentice ale unui juriu el alergă 110 mile, adică 177.026 metri în 19:27.00 ore. Aceasta era o performanță mărețată, căci între timp trebuia să se fi odihnit puțin. Nimeni până acum nu s'a apropiat de acest succes. Cel mai mare succes al timpurilor moderne l-a atins J. Saunders (New-York 1882) în 20:13,10 ore.

Barcley fu atât de mulțumit de succesul antrenamentului încât simțindu-se în forma sa cea mai bună, întrerupse antrenamentul și se retrase la Brighton, o stațiune balneară pe marginea mării, pentru a-și păstra forma până în ziua întâlnirii. Lupta o câștigase deaceea detașat.

Și Barcley, ca orice atlet din veacul său executa un antrenament foarte obositor. Săptămânal alerga cel puțin de trei ori 50 mile deci 80 km., și aceasta pentru el însemna un antrenament care nu spune mare lucru.

Pe atunci se imaginau concursuri ca acestea: Cine poate alerga o distanță mai mare între gustarea de dimineață și dejun (between breakfast and dinner). Și aici tot Barcley era primul. Alergă 72 mile. Credem că după aceasta avea o poftă zdravănă.

Succesul lui cel mai mare a fost mersul pe distanța de 1000 mile, care și astăzi poate fi caracterizată ca ceva imposibil.

Webster, un vestit sportiv de pe atunci, provocă pe Barcley în Octomvrie 1898 la o întrecere, cu un pariu de 1000 guinee. Premiul era câștigat, numai dacă Barcle era în stare să parcurgă, mergând continuu, peste 1.000 ore, o milă de fiecare oră, adică 1609 m. pe oră. In aceste condiții este de înțeles că o milă trebuia alergată, zi și noapte, fără excepție, într'o oră, iar pentru somn și odihnă nu se putea întrebuința decât ceeace mai rămânea dintr'o oră.

Să nu poți să dormi mai mult de 6 săptămâni decât ½ oră și să mergi, încontinuu, zi și noapte, pe arșița soarelui și pe vânt și frig, este o performanță supraomenească, care fusese încercată deseori fără succes. Odată, cineva ajunsese la 30 zile și asta era ceva!

La livada dela New Market lângă un han se însemna o jumătate de milă. Aici începu în anul 1809, la 31 Mai, marșul și Barcley a străbătut această distanță de o mie de ori. La fiecare se odihnea 25 până la 45 minute, și în acest timp mânca, se spăla, se primenea. Isprava lui găsi în lumea sportivă engleză un interes formidabil și mii de curioși ocupau toată regiunea. Comunicația fu complet întreruptă. Juriul întocmi un protocol de 68 foi, în care se specificau toate: timpul în care fusese parcursă fiecare milă, vremea, starea lui Barcley, etc. Prima milă luă 14½ minute, ultima 22 minute și când vremea ploioasă silea pe Barcley să se adăpostească el parcurgea mila doar în 11 minute. In raport cu oboseala sa, numărul minutelor se mărea. Mila sa cea mai înceată o alergă în a 41 zi, când i-a trebuit 25 minute. Fără dificultăți zilele cele grele trecură și după proba cea mai mare a forței, Barcley își îngădui o pauză de o zi; apoi el continuă munca sa obișnuită, agricultura.

In total marele căpitan de 179 cm. și 84 kg. pierdu 14½ kg. Fu sărbătorit nu numai de tot publicul adunat în ultima zi acolo, ci aproape de toată Anglia. Era considerat ca cel mai mare erou al veacului și trecea drept un prototip al sportman-ului, al puterii voinței, al forței de rezistență și al tenacității idealului bărbătesc englez. El rămase credincios numelui său: Barcley este un nume celtic și însemnează multă putere.

Despre stilul, antrenamentul, viața și succesele căpitanului Barcley, scria Walther Thom în anul 1813 în cartea sa „Pedestriaismul" de 286 pagini.

O lună sau chiar două luni înainte de antrenament, spune Bercley, un alergător trebue să observe următoarele: un atlet trebuie să înceapă pregătirile sale cu o cură de vindecare, să ia la fiecare 4 zile 1—1½ ounce de sulfat de sodiu. După 3—4 săptămâni trebue să înceapă un antrenament regulat, ceeace englezii numeau pe atunci „practice". Prin antrenament înțelegeau un mod de viață, ordonarea vieții, dieta, masajul. Programul zilei era: dimineața, sculatul la ora 5 și imediat o alergare de o milă urcând muntele cu toată viteza, apoi mers 6 mile cu tempo normal. La ora 7 gustarea, constând din friptură de miel sau vacă, pâine neagră și bere. După masă iarăși mers 6 mile în tempo normal. La prânz ½ oră odihnă, apoi iarăș mers 4 mile, apoi mâncarea și anume la fel ca dimineața. Pe urmă un mers cu toată iuțeala și la 7 culcarea. Aceasta 4 săptămâni. După 4 săptămâni, acelaș program cu următoarea excepție: mersul se face în flanelă călduroasă, cu toată forța, luându-se băuturi. Apoi înfășurarea în costumul flanelat într'un pat plin cu perne și acoperirea cu 6 până la 8 pături groase. După o transpirație de ½ oră, iarăș 2 ore de mers, îmbrăcat într'o haină, într'un tempo ușor. După aceia ocupația cu munca zilnică obișnuită.

Este foarte bine dacă atletul ia purgative înainte de mers. In timpul antrenamentului este bine, dacă să te mai ocupi cu vreun sport oarecare — de exemplu cu cricketul.

Reteta se ocupă în deaproape cu mâncarea, și anume cu ceeace trebuie să mănânci și cum trebue pregătită mâncarea. Carnea trebue spre exemplu stropită mai întâiu cu apă caldă și apoi prăjită. In interesul unei bune digestii mâncărurile grase sunt interzise, la fel orice mâncare suculentă. Din ou nu se va mânca decât gălbenușul, și anume în stare crudă. Supa de carne trebue răcorită, grăsimea îndepărtată, etc. Este voie a se bea bere și vin..

De mare importanță este transpirația și ținerea punctuală a celor spuse, căci a alerga 100 mile nu-i de loc lucru ușor.